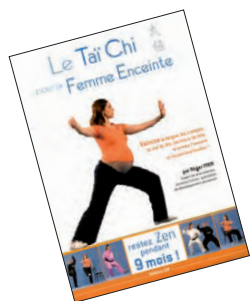


Le Taiji de la femme enceinte



« Ma pratique est devenue plus proche de mon rythme personnel... »

propos recueillis par Delphine Lhuillier

A l'occasion de la parution de l'ouvrage *Le Taiji de la femme enceinte* par Roger Itier, paru aux éditions Em, nous avons rencontré Charlotte Wihane, « héroïne » du livre, qui a pratiqué le Taiji tout au long de sa grossesse, accompagnée par un expert : Roger Itier.



c. p. : Le Taiji de la femme enceinte par Roger Itier, Editions Em. Photos: J. Vayriot

GTao : Au cours de votre grossesse, quel est l'exercice qui vous a été le plus agréable ?

Charlotte Wihane : Celui des bras ! Lorsque vous êtes enceinte, vous ressentez des compressions tout autour de votre abdomen et de votre plexus ; vous avez donc du mal à respirer, et vous vous sentez oppressée. En revanche, lorsque vous pratiquez des exercices ondulatoires tels que ceux du Taiji, vous augmentez votre champ de respiration et donc vous vous sentez plus à l'aise. En déplaçant les bras grâce à la technique du « cercle horizontal », lentement, vous réglez votre rythme cardiaque, vous concentrez votre énergie au centre, puisque celle-ci change à chaque mouvement des bras. C'est très enrichissant au niveau énergétique car vous captez autour de vous l'essentiel pour rester en équilibre et calmer votre nervosité jusqu'à l'annuler.

GTao : Quels sont les exercices qui vous ont paru le plus difficile ?

C. W. : La position debout et quand je devais plier les genoux pendant les exercices.

La cheville est capable, dans le cas d'une femme enceinte, de supporter beaucoup, car la nature est bien faite, mais ce n'était pas aisé de rester trop longtemps debout ; l'exercice qui a été pour moi plus complexe s'appelle PuBu (une jambe pliée et une tendue). C'est une belle position pour l'étirement du dos, mais qui réclame une certaine souplesse et une bonne maîtrise de son corps car les positions basses, proches de la terre, sont plus exigeantes et demandent plus d'attention pour une femme enceinte. La même chose pour la position Xiébu. Celle-ci compresse le système lymphatique puis le libère et donne de l'énergie ; elle est bonne en soi, il faut juste sentir à

Il faut juste habituer son corps avant la grossesse.

quel moment on peut la faire au cours de sa grossesse. Le Tai Ji, les mouvements ondulatoires du corps (comme si l'on dansait) sont très bons pour la femme enceinte, il faut juste écouter son corps, sa respiration, ses articulations, et exiger, mais non ordonner. Le mouvement bien fait sera celui qui vous fait du bien à vous et au bébé et non le contraire. Les positions basses peuvent être pratiquées au début de la grossesse par exemple, et les positions hautes, en fin de grossesse.

GTao : Quels sont les conseils que vous donneriez aujourd'hui à des femmes enceintes pour leur pratique ?

C. W. : De commencer les exercices avant la grossesse, puis de continuer pendant et après. La pratique doit être régulière pour en ressentir les effets et pour sentir l'énergie en soi. Une femme enceinte sait par instinct ce dont elle a besoin. Si toutefois elle avait besoin de

PORTRAIT

Agrégée de philosophie et de Sciences Politiques, elle est aussi diplômée du Conservatoire en danse. Depuis 1996 elle a trouvé dans le Wushu de quoi compléter son identité artistique. Elle débute avec Roger Itier, président de la FWS, et avec l'Ecole du Dragon sous l'enseignement entre autre de Tony Dehas. Elle pratique les styles externes et internes et l'art du combat (Sanda). A présent, elle s'oriente vers le Tai Ji Quan mais aussi vers le style imitatif tel que le Tang Lang Quan.



conseils, alors oui, elle devrait commencer avant pour habituer son corps aux mouvements ondulatoires, et ensuite perfectionner cette technique, pendant, et en allant plus loin dans la souplesse, dans le temps d'exécution et dans les différentes techniques. Il faut juste habituer son corps avant la grossesse et ne pas commencer pendant la grossesse par une trop grande technicité. On ne doit rien débiter pendant ce long processus de 9 mois. Le corps doit être déjà habitué à toute technique qui vient d'un art, d'un sport, etc. et le Taiji est un art complexe, bien qu'il soit aérien, léger et fluide... Si le corps a déjà un aperçu de cette technique, il n'y aura pas de malaise pendant la grossesse. Je conseillerais donc à une femme enceinte de profiter de cette période pour débiter cet art ; d'y réfléchir avant et de commencer tout au début pour en prolonger les effets.

GTao : Avez-vous progressé dans votre pratique avec cette expérience ?

C. W. : Oui, je pense que j'ai progressé pour une raison toute simple ; encore une fois, la nature est presque parfaite. Nous sommes dans une société où l'on se perd dans l'extériorité, la modernité, la vitesse. Notre moi profond auquel nous tenons tellement est éparpillé au nom de la consommation, du débordement, du stress subi ou non. On oublie que le temps nous appartient et le fait d'avoir créé ou plutôt procréé me rappelle que le centre est au centre ! Et non ailleurs en périphérie ; si je puis dire ; c'est-à-dire que l'essentiel c'est maintenant et dans



cet espace. Le fait de prolonger son moi ou son existence à travers un autre être fait que vous relativisez les choses, les substrats, l'ersatz (le côté matériel des choses, l'intellectuel, la pensée) utiles mais non essentiels autour de soi, finalement. Je comprends plus vite les mouvements parce que je ne les intellectualise plus ; je les sens. Je laisse mon corps me guider et non mon mental et donc je pratique mieux mes positions et mon Taiji est plus fluide. Ma pratique était moins technique parce que je ne cherchais plus une perfection extérieure à moi, celle que l'on retrouve dans les livres, au cours des compétitions que j'aimais tant.

Ma pratique est devenue plus proche de mon rythme personnel et de ma sensation intime, artistique, émotionnelle et maternelle. Voilà toute la différence ! ■

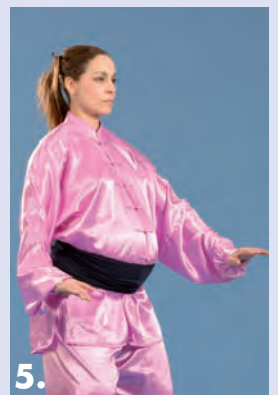
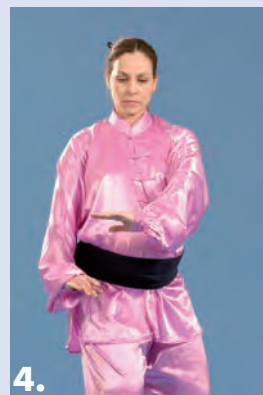
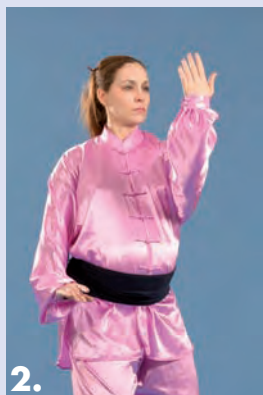
Pour en savoir plus, consultez le carnet d'adresses p. 60.

Vous pouvez vous procurer « Le Taiji de la femme enceinte » au Centre d'Arts Corporels Génération Tao • 144 Bd de la Villette 75019 Paris • tél. 01 42 40 48 30



Expert en Wushu, spécialiste de l'histoire et de la théorie des arts martiaux chinois, Vice-Champion du Monde, Roger Itier est né en 1960. Il obtient au cours de sa carrière d'athlète plusieurs titres de champions internationaux. Il enseigne aujourd'hui tous les aspects des arts martiaux chinois. Il est Président de la FWS, Fédération de Wushu et a également écrit *Le grand livre du Kung Fu Wushu* paru aux éditions de Vecchi.

LES CERCLES DE BASE DU TAI JI QUAN
Mouvement horizontal



Gardez le dos droit et les pieds fixes au sol. Le bras doit être léger, la paume de la main effectue une rotation sur elle-même durant la réalisation du cercle intérieur ; le coude reste à une hauteur constante, l'épaule est relâchée. Ouvrez, arrondissez et relâchez les articulations ; ces trois conseils ont leur importance pour conserver une bonne santé et préserver nos ligaments.

Exercice extrait de l'ouvrage *Le Taiji de la femme enceinte* par Roger Itier, Editions Em. Photos : J. Vayriot